

アスリートの摂食行動の乱れと回復プロセスに関するナラティブ研究

野尻 真由

近年、摂食障害を患ったことで競技を退いたアスリートや、食との関り方に悩み続けているアスリートが数多くいることが報告されている。実際に、1997年にアメリカスポーツ医学会が、女性アスリートの三主徴として、「無月経」「骨粗鬆症」「摂食障害」を挙げてからというもの、三主徴の根源となる摂食行動に関する研究が、世界中で注目を集めている。

上述のような背景を受け、アスリートの摂食行動の乱れの原因を調査した研究や、アスリートとノンアスリートの食行動に関する比較研究がなされてきた。その結果、アスリートならではの要因により摂食障害を発症する可能性や、特定のスポーツ種目において摂食障害の誘発率が高いことが示唆されている。しかし、先行研究は計量的調査が多数を占め、アスリートの摂食行動の乱れの主要因やプロセスは明らかになっておらず、摂食行動の乱れからの有効な回復法も示されていない。また、摂食障害は疾患を隠したいと考える人や、医療の診断基準によればグレーゾーンとされる人も多く、正確な疾患患者数を調査することさえ難しいとされているにも関わらず、医療的な視点から摂食障害と診断された人のみに注目する研究が多い。

そこで、本論文では、当事者の経験に寄り添う対話的インタビューによるライフストーリー調査法を重視し、ナラティブ研究から個々人の体験に注目することによって、アスリートが抱える摂食行動の乱れの原因と、摂食行動の乱れからの回復のプロセスに関して考察した。対象者は、大学時代に陸上競技部に所属し、競技と食との関わり方に悩みを抱えていた5人の大学生とした。筆者自身も長年陸上競技部に所属し、スポーツと向き合い、食との関わり方に悩んだ経験を持つため、当事者同士の相互行為によって、これまでとは違った視点が見られることを強みに変えて結論を導いた。

対象者に対して数年に渡り、縦断的にインタビューを行い、個々人の体験に注目して分析を行った。競技と食に関わる語りから醸成されたライフストーリーは、各個人により異なる特徴を持つものの、いくつかの共通点が見られ、その共通点は、還元的に現在の枠組みに当てはめることができない事柄も示唆された。

本論文では、個々人のライフストーリー研究の分析から、アスリート特有の目標達成への拘りが摂食行動の乱れを引き起こす可能性を示し、また、症状の表れとしての食行動の乱れであるか、意図的な食制限から始まる食行動の乱れであるかによって、回復のプロセスが異なることが導かれた。前者はストレス源の解消が、後者は、自身の行動が本来の目的プロセスから外れていることへ気づくことや、自己の中に潜むポジティブな気持ちへ気づくことが回復の発端となっている。更に、疾病の境界線の引き方が難しい摂食行動において、摂食障害かそうでないかという二項対立的な考え方をしないことで、医療的には摂食障害と診断されていない人の経験に注目し結論を導くことができた。摂食障害と診断されていない学生アスリートの語りからは、アスリートとして奮闘する一方、一人の学生として日々の生活を送る一面にも注目することができ、学生アスリートの摂食行動の乱れにおいては、一学生としての面にも目を向ける必要があることが明らかとなった。(環境行動学)